

毎月1日は「運動の日」

健康増進課では毎月1日を『運動の日』とし、運動と健康に関する情報発信や運動教室の開催など、市民の健康づくりを応援します。自分の健康は自分で守れるように、健康に関する知識・実践力を磨いていきましょう。今月は「**運動習慣**」についてです。

9月は健康増進普及月間

健康増進普及月間とは

健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが目的です。



統一標語

1に運動
2に食事
しっかり禁煙
最後にクスリ
健康寿命の延長

(厚生労働省)

「運動習慣のある人」を増やそう!

*運動習慣者とは

1回30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している者

宜野湾市の状況

運動習慣者の割合

	H29年度	目標値 (R5)	対象
男性	34.2%	45.0%	40~74歳
女性	29.8%	40.0%	

宜野湾市健康増進計画健康ぎのわん 21(第2次)

メタボリックシンドローム該当者が多いのはなぜだろう?

都道府県別の販売(消費)数量【沖縄県】

- 油脂(全体) **1位**
- ベーコン **1位**
- 中華めん(沖縄そば含む) **3位**
- 弁当 **1位**
- ハンバーグ **1位**

脂質の摂り過ぎも一つの原因かも・・・

バランスの良い食事 + 運動習慣
を心がけましょう!

H29年(家計調査)県庁所在地および政令指定都市(全52市)

まずは運動から

自分に合った運動を見つけて運動習慣をつけよう!

筋力トレーニング

- 自重トレーニング
自分の体重を負荷にして行う
- フリーウェイトトレーニング
バーベルやダンベルなどを使う
- マシントレーニング
ジムなどにあるマシンを使う



有酸素トレーニング

- ジョギング
- ウォーキング
- エアロビクス
- サイクリング
- 水中ウォーキング



ストレッチ

- 静的ストレッチ
勢いや反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばす
- 動的ストレッチ
反動をつけるなど、動きを伴う

